

裏面にもお得な情報載ってます！



竹田工務店通信

住所: 明石市貴崎3丁目16番29号 Vol.1801

TEL: 078-923-5239

FAX: 078-923-8288

Email: info@takeda-komuten.com

竹田工務店(株)は、お客様の暮らしがより快適になるお手伝いを精一杯させていただきます。通信を通じて、お客様の暮らしに、お得で役に立つ情報をお伝えしていこうと思っています。どうぞよろしくお願い致します。



健康寿命が4歳延びる?!

寒い家が冬の病死者を増やしている!? 暖かい居間と浴室などとの温度差により、疾患が起こりやすい環境にあるとはよく言われていますね。暖かい住まいが家族に健康をもたらします!

室温と健康は
関係大です!



☆健康に重要な快眠は暖かい部屋から! → 疲労回復!!

→ 部屋を10℃暖かくすると睡眠効率が9%アップ!



快適な室温
でしっかり
疲れをとろう!

冬場は寝室室温を16~21℃(ちなみに夏場は、25~28℃)

冬は
16~21℃が
快適!

湿度50~60%、布団内の温度を同じ33℃前後にするとよいそうです^^

☆就寝時室温が2℃違うだけで10年後の発病リスクに大きな差が! → 疾患予防!!

→ 起床時の室温を快適温度にするだけでも起床時

深夜0時の室温が18℃を下回る家では、そうでない家
に比べて10年後に 高血圧の発病リスクが7倍近く



圧が下がる!
快適な室温が
血圧にも影響◎

☆暖かい家が活動を促進! 元気に動けます! → 健康寿命延伸!!

→ 1日の活動量の目安は、8,000歩。約2℃足らずの室温差
1,400歩相当(2割近く)も減るそうです。

※ 阪市内の暖かい家と寒い家に暮らす人の生活習慣を比較した結果です。



適温だと
活動意欲が
増します!

※YKK AP 月刊「ソトコト」12月号 別冊付録より

そこで! 窓リフォーム

熱の出入りは窓が最も多いので、家の断熱性を高めるのに重要なパーツです。そして、意外と簡単にリフォームできて、大きな効果を得られるの

■内窓をつける(内部設置)



カンタンで
効果大

■窓を替える(外窓交換)



窓を一新

■ガラスを交換する(ガラス交換)



お手軽



ホーム
ページは

ブログで工務店の近況報告、
お得な情報発信しています!
ミッチーもツイッターしてます

竹田工務店 明石 検索

お家のことなら 竹田工務店(株)までお気軽にご相談下さい。



お得な情報
発信します! →
登録をお願いします

